

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Яланська Світлана Павлівна

доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

e-mail: yalanskasvetlana@gmail.com

ORCID: org/0000-0003-3289-5331

Нечепоренко Світлана Петрівна

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

e-mail: volg789gmail.com

Анотація

На сьогодні надзвичайно важливою є проблема забезпечення ментального здоров'я населення. Адже постійні економічні, суспільні, політичні трансформації, військові дії обумовлюють ряд факторів, які впливають на фізичну, соціальну, духовну, психічну складові здоров'я, та стресостійкість. Тому важливим є вивчення забезпечення ментального здоров'я кожної особистості, враховуючи її індивідуальні особливості. У науковій статті представлено досвід сприяння ментальному здоров'ю учасникам освітнього процесу вищої школи та різним категоріям осіб запитом.

Ключові слова: ментальне здоров'я, стресостійкість особистості, учасники освітнього процесу, портативна лабораторія, арт-практики, тренінгові заняття.

Summary

Today, the problem of ensuring the mental health of the population is extremely important. After all, constant economic, social, political transformations, military actions determine a number of factors that affect the physical, social, spiritual, mental components of health, and stress resistance. Therefore, it is important to study the provision of mental health of each individual, taking into account their individual characteristics. The scientific article presents the experience of promoting mental health to participants in the educational process of a higher school and to various categories of persons upon request.

Key words: mental health, stress resistance of the individual, participants of the educational process, portable laboratory, art practices, training classes.

Забезпечення ментального здоров'я особистості, психодіагностична, корекційна, розвивальна робота психолога потребують вдалого підбору методичного психологічного інструментарію. Тому нами розроблено портативну лабораторію практичного психолога «Психологічна палітра» для сприяння ефективності роботи фахівців допомагаючих професій.

За результатами опитування практичних психологів, учасників освітнього процесу Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», осіб, які зверталися за психологічною допомогою (204 особи) з'ясовано, що засоби портативної лабораторії сприяють забезпеченню ментального здоров'я, психологічному благополуччю, здійсненню творчої діяльності. Зокрема, на питання «Чи доцільним є використання засобів портативної лабораторії»? З якою метою?»: 98,0% відповіли «так, для забезпечення та збереження ментального здоров'я»; 94,0% – «так, доцільно для гармонізації психоемоційного стану»; 79,0% – «для психодіагностики»; 88,0% – «для розвитку креативності, пошуку сенсу життя».

Поліфункціональність портативної лабораторії передбачає можливість вибору кейсу, залежно від мети діяльності та потреб: кейс зображень

репродукцій полотен відомих художників, художників-аматорів, та невідомих авторів. Укладено за результатами вивчення досвіду акад. Т.С. Яценко, зокрема методу АСПП – активного соціально-психологічного пізнання; кейс тематичних метафоричних асоціативних зображень (для реалізації ресурсу арт-практик), укладено на основі матеріалів психологів, арт-терапевтів В.В. Назаревич, та О.В. Тараріної; кейс геометричних кольорових фігур (5*8). Авторський кейс укладено на основі психогеометричного тесту С'юзен Дилінгер, фахівця з підготовки управлінських кадрів, та досліджень психолога Макса Люшера, розробника кольорового тесту Люшера; кейс міні-іграшок (для реалізації ресурсу проєктивних методик); кейс матеріалів з фототерапії. Укладено на основі досліджень психолога, арт-терапевта Джуді Вайзер; кейс матеріалів для художньої творчості (для реалізації ресурсу арт-практик). Важливо відмітити, що ресурси портативної лабораторії сприяють забезпеченню, ментального здоров'я, стресостійкості особистості.

Ментальне здоров'я передбачає стан добробуту, в якому особистість реалізує свій творчий потенціал, проявляє стресостійкість, продуктивно працює та робить внесок у суспільне життя. Що дуже важливо для студентської молоді. Потужним ресурсом підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу є творчість. Проблема формування та розвитку творчого мислення особистості є надзвичайно актуальною [2,4].

За Шпак М. М., стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [3].

Дудка Т.М. зазначає, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у

стресогенних ситуаціях. Можна сказати, що не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник вносив власне в бачення стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань. В загальному плані, під поняттям стресостійкість слід розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей [1].

Реалізація можливостей портативної лабораторії здійснюється на базі навчальної лабораторії «Центр саногенної психології» кафедри кризової психології факультету психології і соціальної роботи. Науково-педагогічні працівники, співробітники кафедри активно співпрацюють з різними категоріями осіб, які потребують психологічної підтримки.

Також на факультеті психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка постійно здійснюються засідання психологічної студії «Шлях до успіху» з питань забезпечення ментального здоров'я особистості. Де активно беруть участь науково-педагогічні працівники, практичні психологи, студентська, учнівська молодь, люди поважного віку.

Психологічні особливості забезпечення ментального здоров'я особистості також були у полі зору I Міжнародного науково-практичного форуму «Психологія і соціальна робота у XXI столітті», що відбувся на базі факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Отже, на власному досвіді переконалися, що портативна лабораторія – це потужний гармонізуючий, розвивальний, релаксаційний, креативний інструментарій, який може активно використовуватися у роботі з учасниками освітнього процесу закладів вищої, середньої школи, а також за запитом клієнта.

Список використаних джерел:

1. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. Вилучено з: URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomenipsikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti> (дата звернення: 13.01.2024).

2. Максименко С.Д., Яланська С. П. (2021) Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. К.: Видавництво «Людмила». 513.

3. Шпак М.М. (2022) Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень // *Психологія особистості* Випуск 39. 199-203. Вилучено з: URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf> (дата звернення: 13.01.2024).

4. Яланська С.П., Нечепоренко С.П. (2023) Ментальне здоров'я учасників освітнього процесу: ресурси творчості // *Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи матер. ІХ Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (26-27 жовтня 2023 р.)*. Полтава: Астроя, 305-306.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROVIDING MENTAL HEALTH OF PERSONALITY

Yalanska S.

Nesterenko S.